

В результате регулярного воздействия занятий у-шу тайцзицюань на сенсорные, когнитивные и моторные компоненты двигательного-координационного потенциала человека, занимающегося восточной системой, расширяются функциональные возможности двигательного аппарата, формируются психомоторные функции, что указывает на совершенствование аппарата моторного программирования. Высокая степень подвижности нервных процессов создает физиологическую основу для обеспечения не только внешней формы двигательного действия, но и внутренней структуры (с постоянным согласованием трех уровней: «Цзин» – управление внутренними усилиями; «Ци» – вибрации энергии; «Шэнь» – внешние и внутренние действия осуществляются под контролем и управлением сознания). Достаточно высокая степень мобилизации нервной системы призвана обеспечить эффективность и надежность выполнения высокоточного координированного двигательного акта.

1. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген – М.: Физкультура и спорт. 1997. – 216 с.

2. Кастальский, О. О. Влияние Ушу на координацию детей среднего школьного возраста / О. О. Кастальский // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2017. – № 2. – С. 24–29.

3. Шихшабеков, Ш. Ю. Духовное и физическое воспитание человека в системе УШУ / Ш. Ю. Шихшабеков, Ш. М. Магомедов, Ш. З. Ибрагимова. – Вестник социально-педагогического института. – 2015. – № 2 (14). – С. 64–68.

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ КИТАЙСКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ У-ШУ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Тан Цюсянь, Логвина Т.Ю.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В современном мире происходят значительные изменения в стандартах жизни, скорости экономического роста разных стран, условиях формирования знаний, способах укрепления физического здоровья, деловой активности людей. В повседневную жизнь человека широко внедряются информационные и коммуникационные технологии. Знание, информация, образовательные инновации становятся ведущей производительной силой, но не могут быть реализованы без здорового образа жизни, формирование которого начинается с раннего и дошкольного возраста.

В дошкольном возрасте уровень физического и психического развития детей позволяет им активно участвовать в разных формах реализации двига-

тельной деятельности, демонстрировать собственные достижения, проявлять физические качества в играх, состязаниях, традиционных и нетрадиционных формах занятий физическими упражнениями. Значительный эффект от систематических занятий дети демонстрируют в проявлении гибкости, силы, ловкости, быстроты, выносливости, способности сохранять и удерживать статическое и динамическое равновесие, ориентироваться в изменяющейся обстановке, быстро находить двигательное решение, оказывать противодействие факторам внешнего воздействия и т. п.

Педагогический процесс в современном дошкольном образовании охватывает основные направления развития ребенка: умственное, физическое, духовное, социальное и т. п. В процессе обучения детей предусмотрены: система мер по охране и укреплению здоровья, соблюдение принципа комплексности обучения, воспитания и оздоровления. В образовательном пространстве предлагается широкий спектр отечественных и зарубежных программ, реализующих разные подходы к организации и содержанию образовательного процесса. В работе с детьми находят отражение нетрадиционное содержание занятий, сочетание разных форм, например, хореография и ритмика, обучение иностранным языкам, новые технологии изобразительного творчества, компьютерное обучение, приобщение к национальной культуре и мировому опыту, делается акцент на создание условий для самостоятельного экспериментирования и поисковой активности детей. В содержании образовательного процесса осуществляется переход на стиль общения и игры на основе личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком. У детей формируется отношение к двигательной активности как существенному элементу здорового стиля жизни. Многочисленные исследования ученых из разных стран свидетельствуют о существенном влиянии занятий физическими упражнениями на психомоторное, умственное и эмоциональное развитие детей, что определяет необходимость поиска путей совершенствования содержания физического воспитания на основе национальных традиций дошкольного образования и современных аспектов развития культур разных стран и народов. Содержание оздоровительной китайской гимнастики у-шу полностью соответствует основным задачам физического воспитания, сформулированным в Учебной программе дошкольного образования, среди которых: охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья воспитанников; обеспечение познавательно-речевого, социально-личностного, художественно-эстетического и физического развития, воспитание с учетом возрастных категорий гражданственности, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье; осуществление необходимой коррекции недостатков в физическом и психическом развитии; взаимодействие с семьями для обеспечения полноценного развития детей; оказание консультативной и методической помощи родителям по вопросам воспитания, обучения и развития детей.